

АНТИДОПИНГОВО РЪКОВОДСТВО

*ЗА ПОСЛАННИЦИ И
ТРЕНЬОРИ В
НЕПРОФЕСИОНАЛНИЯ
ФУТБОЛ*



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ANTI-DIF

**KEEP
FOOTBALL
CLEAN**

ANTI-DOPING IN FOOTBALL

Въведение

Треньорите са важна част от живота на спортистите. Те отглеждат своите състезатели и допринасят за личностното им развитие, ценностна система и поведение.

Треньорите трябва да имат основна роля в антидопинговото обучение на състезателите и да бъдат посланници на чистия спорт.

Треньорите носят отговорността за създаването на безопасна и продуктивна тренировъчна среда.

Как могат треньорите да популяризират антидопингова култура в своя клуб и своя спорт:

1. Чрез насърчаване на феърплейя и спортната етика:
 - а. Като се усвояват и предават ценностите на спорта на своите състезатели
 - б. Като обясняват на състезателите, защо допингът е в разрез с основните принципи на спорта
2. Обясняване на състезателите за оправданията, които съпътстват употребата на допинг
 - а. Обяснения как работят тези оправдания
 - б. Обяснения на спортистите, защо тези оправдания са важни за решението за употребата на допинг
3. Чрез създаване на чиста от употребата на допинг тренировъчна среда
 - а. Създаване на позитивни междуличностни отношения
 - б. Ефективен контрол на напрежението
 - в. Мотивиране на състезателите

Въведение

4. Обясняване на състезателите процедурата по допинг тестване, техните права и задължения

- а. Разясняване какво означава принципът на Стриктна отговорност
- б. Информирание за правото на Разрешение за терапевтична употреба
- в. Разясняване на системата за допинг контрол

5. Информирание на състезателите за безопасния прием на хранителни добавки

- а. Информирание за ползите и вредите от хранителните добавки
- б. Обучаване на състезателите, как да проверяват добавките и лекарствата си

6. Създаване на приятелски отношения със състезателите

- а. Чрез изграждане на позитивни междуличностни отношения
- б. Чрез подкрепа на и извън терена

7. Подпомагане на състезателите да бъдат уверени в себе си

- а. Чрез създаване на позитивно отношение към тяхното собствено тяло и постижения
- б. Подпомагането им да изградят самочувствие

8. Информирание на състезателите за вредните ефекти върху здравето от употребата на допинг

- а. Чрез информирание на състезателите за вредните ефекти на допинга върху организма
- б. Чрез информирание на състезателите за вредните ефекти на допинга върху психиката

WAIT A MINUTE! LET'S REVIEW!

GRASSROOTS ANTI-DOPING KEY POINTS

**Духът на
спорта**

**Етични
съображения**

**Вредни
ефекти върху
здравето**

**Външен вид и
стереотипи**

**Принцип на
строгата
отговорност**

**Нарушения на
антидопинговите
правила**

**Как да
проверим
лекарствата
си ?**

**Как да
ангажираме
подрастващите?**

"ДУХЪТ НА СПОРТА"

В Световния антидопингов кодекс Духът на спорта се определя като "същността на Олимпизма, стремежът на индивида към върхови постижения, чрез всеотдайно развитие на природните му таланти. Това е начинът, по който играем чисто".

Основната ценност на Духа на спорта е етичната, чиста и честна игра. Антидопинговите разпоредби имат за цел да запазят това, което е ценно за спорта.



01

Ключови точки:

Според Световната антидопингова агенция, допингът е в разрез с Духа на спорта. Световният антидопингов кодекс определя 11 ценности на Духа на спорта. Изгледайте видеото "Spirit of Sport" и дискутирайте със състезателите тези ценности.

"ЕТИЧНИ СЪОБРАЖЕНИЯ"

Духът на спорта включва в себе си етика, чиста игра и честност. На това се основават антидопинговите дейности, които са подкрепяни в цял свят.

Етичните предпоставки против употребата на допинг са:

- Употребата на допинг е измама и е нечестна.
- Оказва вредно влияние върху употребяващите го.
- Нанася вреди върху обществото, особено върху децата и младежите, които подражават на спортистите.



02

Ключови точки:

- Изгледайте видеото "Ethical considerations" и дискутирайте с играчите поставените в него проблеми.
- Попитайте ги за примери за нечестна игра или им дайте такива за спортисти, употребили допинг.

"ЕТИЧНИ СЪОБРАЖЕНИЯ"

Играчите често използват психологически похвати, за да представят употребата на допинг като приемлива от морална гледна точка, а също и за да избягат от чувството за вина и поемане на отговорност, като:

- **Оправдаване на лошо поведение** - поведението на хората се определя от моралните им ценности и те се чувстват зле, извършвайки нещо неморално. Въпреки това, в някои случаи, те се опитват да убедят себе си, че етичните им норми не са пристъпени в дадена ситуация (напр. като наричат допингиращите субстанции с по-малко обидни имена).
- **Употребяват допинг, за да постигнат по-високи цели** (напр. за да изкарат пари и подпомогнат семейството си).
- Твърдят, че **те не са отговорни** за действията си (напр. обвиняват лекаря или някой друг).
- **Разпределят отговорността** (напр. казват, че всеки от отбора го прави).
- **Игнорират или пренебрегват** вредните ефекти от употребата на допинг, като отдават значение само на ползата.

"ЗАБРАНИТЕЛЕН СПИСЪК НА САА И ВРЕДНИТЕ ЕФЕКТИ"

Забранителният списък на Световната антидопингова агенция (САА) се актуализира всяка година и съдържа субстанциите и методите, забранени за употреба в спорта. Дадена субстанция трябва да отговаря на следните критерии, за да бъде включена в Забранителния списък:

- Да повишава спортните постижения
- Да има вреден ефект върху организма на спортистите
- Да накърнява Духа на спорта



03

Ключови точки:

- *Информирайте играчите къде да открият Забранителния списък:*

<https://www.wada-ama.org/en/what-we-do/the-prohibited-list>

- *Изгледайте видеото "Health side effects"*



ЗАПОМНЕТЕ!

ЗАБРАНЕНИ СУБСТАНЦИИ И ВРЕДНИТЕ ЕФЕКТИ ОТ УПОТРЕБАТА ИМ

Анаболни стероиди:

Чернодробни и сърдечно-
съдови заболявания

Проблеми с либидото

Мъжки тип окосмяване

Акне

Агресия и безпокойство



ОТГОВОРНОСТТА Е ВАША!

ЗАПОМНЕТЕ!

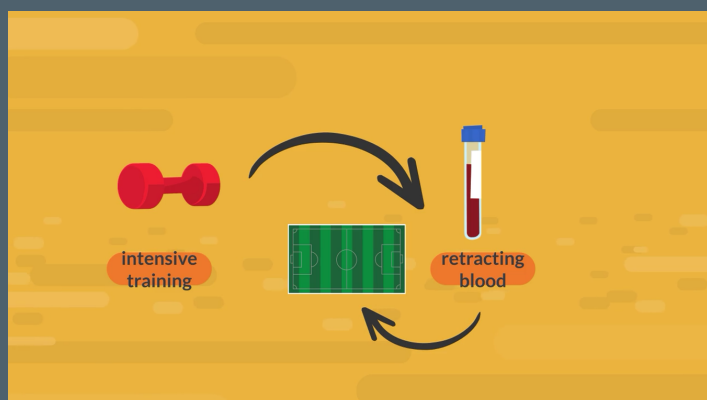
**ЗАБРАНЕНИ СУБСТАНЦИИ
И
ВРЕДНИТЕ ЕФЕКТИ ОТ
УПОТРЕБАТА ИМ**

**Еритропоетин
(ЕРО):**

Сгъстяване на кръвта

Инфаркт

Инсулт



ОТГОВОРНОСТТА Е ВАША!

ЗАПОМНЕТЕ!

ЗАБРАНЕНИ СУБСТАНЦИИ И ВРЕДНИТЕ ЕФЕКТИ ОТ УПОТРЕБАТА ИМ

Кокаин:

Разстройства в съня

Пристрастяване

Дехидратация

Загуба на тегло

Треперене

Високо кръвно налягане



ОТГОВОРНОСТТА Е ВАША!

ЗАПОМНЕТЕ!

ЗАБРАНЕНИ СУБСТАНЦИИ И ВРЕДНИТЕ ЕФЕКТИ ОТ УПОТРЕБАТА ИМ

**Човешки растежен
хормон:**

Силно главоболие

Нарастване на костите и
вътрешните органи

Сърдечни нарушения

Диуретици:

Дехидратация и мускулни
спазми

Липса на координация и
баланс

Кръвен допинг:

Сгъстяване на кръвта

Сърдечни и мозъчни
нарушения



ОТГОВОРНОСТТА Е ВАША!

ЗАПОМНЕТЕ!

ЗАБРАНЕНИ СУБСТАНЦИИ И ВРЕДНИТЕ ЕФЕКТИ ОТ УПОТРЕБАТА ИМ

Марихуана:

Замъгляване на паметта

Понижен имунитет

Липса на концентрация

Пристрастяване



КЛЮЧОВИ ТОЧКИ:

- *Всяка субстанция в Забранителния списък може да увреди организма на играчите.*



ОТГОВОРНОСТТА Е ВАША!

"ВЪНШЕН ВИД И СТЕРЕОТИПИ"

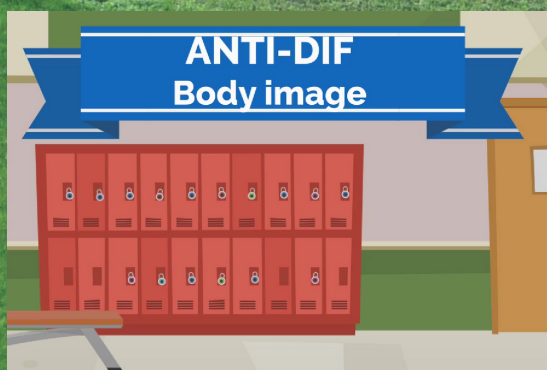
Позитивното отношение към тялото ни означава, да разберем, че здравото тяло може да бъде в различна форма и пропорции и че външният вид казва много малко за характера и ценностите на един човек.

Как ще достигнем този момент на приемане зависи от индивидуалното развитие и себеразбиране.

04

Ключови точки:

Изгледайте видеата "Body image" и "Body stereotypes" и след това обсъдете с играчите ключовите точки по-долу.



"ВЪНШЕН ВИД И СТЕРЕОТИПИ"

05

Ключови точки:

Следните стъпки биха ви помогнали да изградите позитивно мислене на играчите относно въшния вид:



- Килограмите на кантара не ни казват нищо значимо за тялото като цяло или за нашето здраве.

- Хранителните навици и тренировъчният режим са много по-важни.

- Разберете, че не можем да променим структурата на тялото си: слаб, дебел, нисък или висок, трябва да ценим своята уникалност и да я използваме.



- Спрете да се съревновавате с другите. Всеки е уникален сам по себе си и не можете да разберете нуждите на своето тяло, когато се сравнявате с другите

- Бъдете активни, не защото трябва, а защото ви доставя удоволствие.

**Запомнете!
Допингът не е
решение и
може само да
попречи на
спортистите
да постигнат
целите си!**



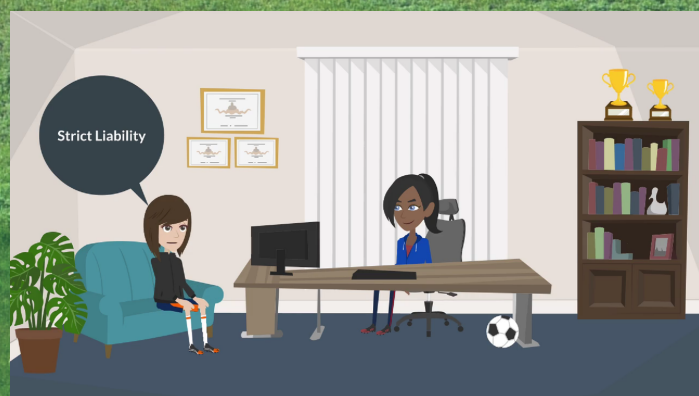
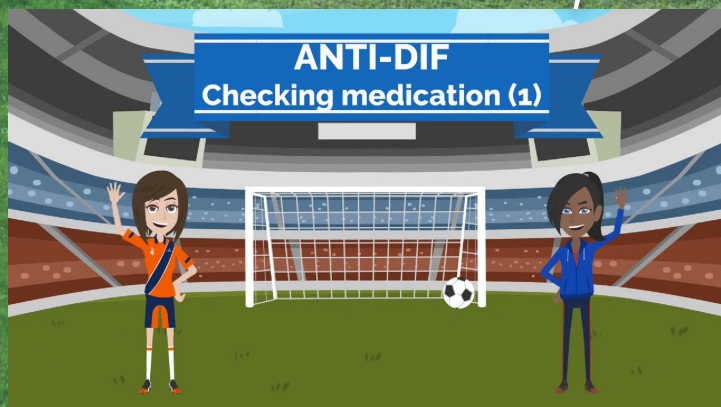
"СТРИКТНАТА ОТГОВОРНОСТ"

Принципът на "стриктната отговорност" се прилага в ситуации, при които уринната/кръвната проба, взета от състезател, е дала положителен резултат за допинг. Това означава, че всеки състезател е отговорен за субстанциите, открити в организма му. За антидопингово нарушение се счита наличието на забранена субстанция (нейните метаболити или маркери) в организма, без значение дали спортистът я е приел умишлено или не.

06

Ключови точки:

- *Изгледайте видеото "Checking medications" и дискутирайте с играчите дали използват някакви лекарства и как биха могли да ги проверят дали не съдържат забранени субстанции.*



"СТРИКТНАТА ОТГОВОРНОСТ"

КЛЮЧОВИ ТОЧКИ:

Лична отговорност на играчите е да се уверят, че в организма им не попада забранена субстанция.

Хранителните добавки крият голям риск за играчите, защото често биват замърсени или съдържат "скрити" съставки. Ако въпреки това решите да ги приемате, бъдете внимателни.

Ако забранена субстанция бъде открита в организма на спортист, той ще бъде санкциониран, независимо дали я е приел умишлено.

Играчите биха могли да избегнат наказание или то да бъде намалено, ако признаят как забранената субстанция е попаднала в организма им, представят доказателства, че действието е неумишлено и че в дадената ситуация това не е довело до повишаване на постижението.

Бележка:

Посланието, което трябва да предаваме е, че ако играчите се хранят балансирано и тренират добре, не се нуждаят от добавки. Въпреки това, ако играчите решат да ги приемат, трябва да е по безопасен начин.

**Keep football
clean!**

"КАК ДА ПРОВЕРИМ ЛЕКАРСТВОТА СИ?"

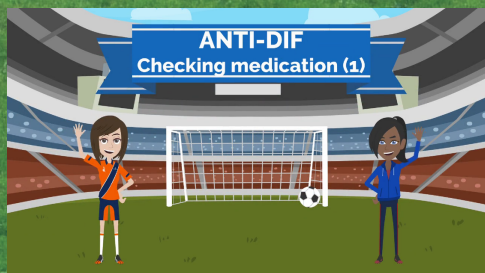
Лекарствата, предписани от лекар или закупени директно от аптеката, могат да съдържат забранени субстанции. Отговорност на спортиста е, да провери лекарствата си преди употреба, дори ако ги е използвал и друг път.

08

Ключови точки:

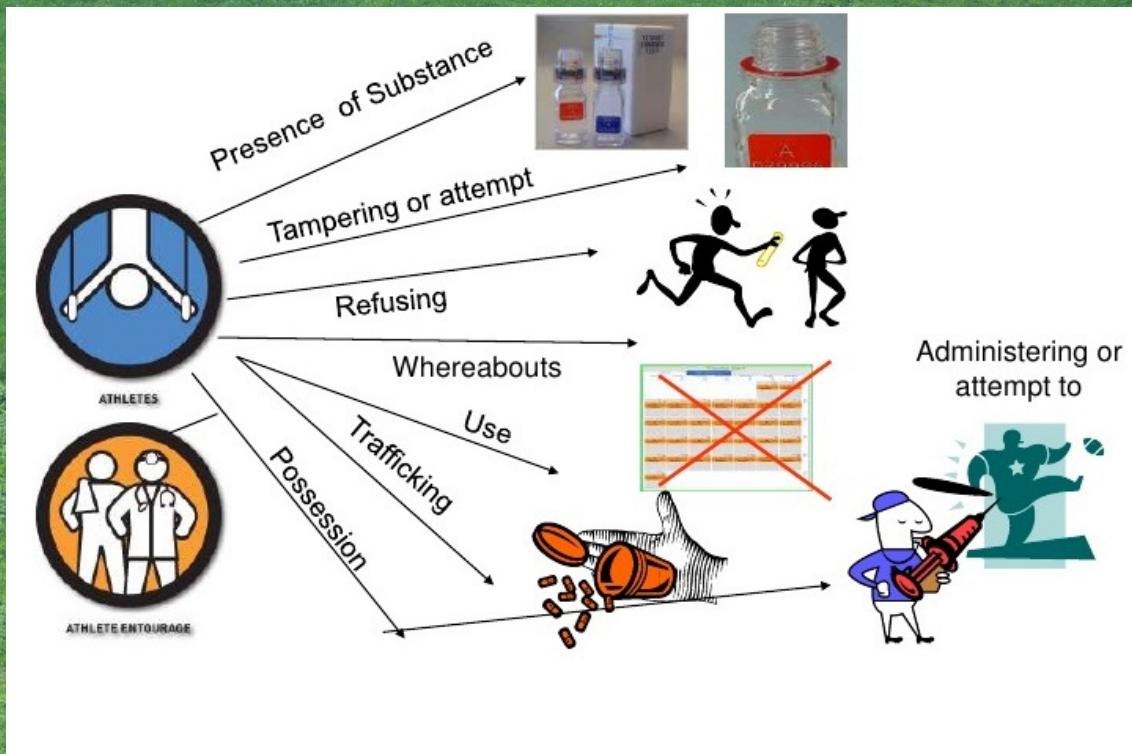
Изгледайте видеото "Checking medications" и дискутирайте с играчите:

- *Дали знаят как забранена субстанция може да попадне в организма им?*
- *Попитайте ги дали знаят как да проверят лекарствата и добавките си?*
- *Информирайте ги, че могат да използват Global DRO, за да се уверят, че проверката им е правилна.*
- *Всяка година има промени в Забранения списък, които влизат в сила на 1 януари.*
- *Ако играчите не могат да открият нищо за лекарството, което търсят, могат да отправят запитване към тяхната национална антидопингова организация.*



"НАРУШЕНИЯ НА АНТИДОПИНГОВИТЕ ПРАВИЛА"

Играчите трябва да знаят какво означават антидопинговите нарушения, както и кои субстанции и методи са забранени за употреба от спортистите.



07

Ключови точки:

Обяснете на състезателите за нарушенията чрез различни игри, напр. по едно нарушение при подаване на топката между тях.



НАРУШЕНИЯ НА АНТИДОПИНГОВИТЕ ПРАВИЛА

Използване
или опит за
използване
на
забранена
субстанция
или метод

Избягване
или отказ
от участие
или
неучастие
в допинг
тестване

Притежание
на
забранена
субстанция

Наличие
на
забранена
субстанция
(метод) в
пробата на
спортист

Нарушения
на
изискванията
за
местонахож-
дение

Фалшификация
или опит за
фалшификация
на всяка част от
процедурата по
допинг
тестване



НАРУШЕНИЯ НА АНТИДОПИНГОВИТЕ ПРАВИЛА

Забранени
връзки

Трафик или
опит за
трафик на
забранена
субстанция

Прилагане
или опит за
прилагане на
забранена
субстанция/
метод върху
спортист

От 2021:
Действия за
разубеждаване
или отмъщение
срещу лица,
които докладват
антидопингово
нарушение

Оказване на
помощ,
съдействие,
подстрекаване,
прикриване и
всеки друг вид
съучастни-
чество за
извършване на
антидопингово
нарушение.



**2017 Anti-Doping Rule
Violations (ADRVs)
Report**



*Как да проверим лекарствата
и добавките си?*

**KEEP FOOTBALL
CLEAN!**

На следните уеб адреси:
www.globaldro.com
www.informed-sport.com

"Как да ангажираме
подрастващите
играчи в
антидопинговото
обучение?"

- **Групово обучение**
- **Индивидуално обучение**
- **Разпространение на материали**
- **Дискусии**
- **Игри**





**LET'S
KEEP
FOOTBALL
CLEAN!**

PROJECT

**ANTI-DOPING
IN FOOTBALL**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

WWW.KEEPFOOTBALLCLEAN.EU